

Orgânicos para Crianças

Por: Hortação



Os alimentos orgânicos de agricultores familiares são os mais saborosos e nutritivos.

As crianças podem consumi-los de diversas formas. E o preparo de saladas, sucos e outras delícias são uma atividade que as crianças adoram.

Vamos dar dicas de preparos e de como plantar alimentos de fácil

Plante e
consuma



na salada
e no suco



6 tomates cortados
4 dentes de alho picado
2 colheres de sopa de
vinagre balsâmico
Azeite, sal e orégano a
gosto



Os tomates são uma delícia, vocês podem plantar em casa e na escola e depois daremos dicas de como colher as sementes e como usar em saladas e em sucos.
Uma dica de salada!!!

6 tomates orgânicos grandes cortados.
4 dentes de alho picados bem pequenos.
um pouco de sal e azeite de oliva.
uma colher de azeite de maçã.
cubinhos de queijo que mais gostar.
Misture tudo fica uma gostosura!!!!



Que tal um tomateiro cereja ?

Compre tomates cerejas orgânicos, e com ajuda de um adulto, corte e tire as sementes. Coloque para secar e quando criar uma camada fina sobre as sementes, as lave usando uma peneira pequena, depois coloque as sementes para secar por 3 dias. Suas sementes poderão ser plantadas em uma terra preta e adubada.

Molhe diariamente e mantenha em lugar com sol e logo crescerá uma linda muda, e depois um tomateiro que dará os frutos.

Os tomates orgânicos ficam super gostosos em sucos.
Que tal batê-los com laranja, ou com cenoura, beterraba e laranja!
Faça um suco de laranja e bata no liquidificador para cada tomate um copo de suco, se quiser acrescentar cenoura e beterraba, e gelo.
Se quiser use açúcar mascavo.



A banana combina com tudo!

A banana orgânica é mais gostosa.
No lanche cai bem, para as crianças
levarem para a escola e nos
passeios!

Humm vamos usar em sucos e
amassada com granola, delícia!!



Farofa de banana orgânica

2 bananas orgânicas cortadas em cubos.
1 cebola cortada. 1 dente de alho amassado.
farinha de mandioca.
azeite e sal.

Modo de fazer

Com a ajuda de um adulto, refogue em uma panela o alho e a cebola com um pouco de azeite, depois coloque mais azeite e os ingredientes, vá acrescentando aos poucos a farinha. E mexa tudo e pronto!



Salada com alface orgânica

Lave bem as folhas, seque-as com papel toalha e arrume as folhas em uma travessa, coloque tomates orgânicos, cenouras, manga e rabanetes.

tempere com azeite, sal e um pouco de mel.

Peça sempre um adulto para ajudar a cortar os alimentos.



Temperos orgânicos, vamos plantar,
para usá-los !!!

Pegue um vaso ou uma lata com furinhos,
coloque no fundo pedrinhas, uma camada de
areia de obra e terra preta adubada.

Depois faça fileiras com um palmo de
distância e plante sementes de temperos e
cubra com uma camada fina de terra preta.
Regue uma vez por dia e mantenha em local
ensolarado.

Os temperos como: cebolinha,
hortelã, manjericão e alecrim vão



A couve orgânica é usada nos sucos verdes.

Alô criançada vamos com um DETOX!!!!

Suco com 1 folha de couve, 1 maçã, ou 1 copo de suco de laranja e grãos, se quiser.

Bata tudo no liquidificador, fica uma delícia!!!!!!!!!!!!!!

